

Die Gefühls-Uhr kann in Situationen zum Einsatz kommen, in denen es schwer fällt Emotionen zu benennen, ihr jedoch in den Austausch kommen möchten.

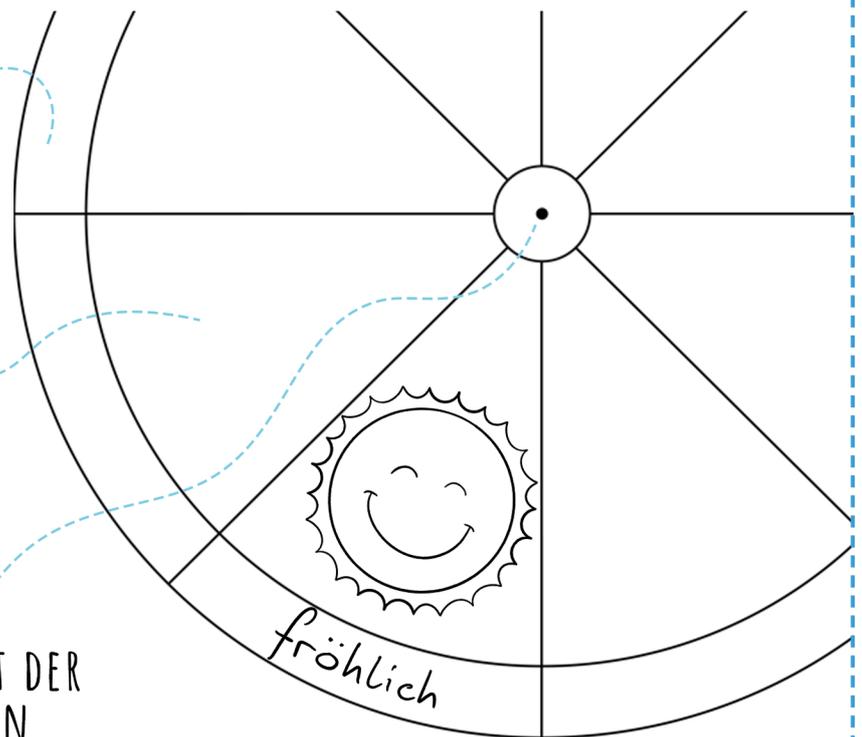
Beim Basteln der Gefühls-Uhr sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt! Wir haben für euch eine Bastelvorlage erstellt, mit deren Hilfe ihr direkt loslegen könnt, Gefühle zu benennen, auszuwählen und die Uhr zu gestalten.

1. SUCHT EUCH 8 GEFÜHLE AUS.

2. IN DIESE FELDER
KANNST DU DIE
GEFÜHLE SCHREIBEN

3. IN DIESE FELDER
KANNST DU DIE
GEFÜHLE MALEN

4. HIER KOMMT DER
ZEIGER HIN



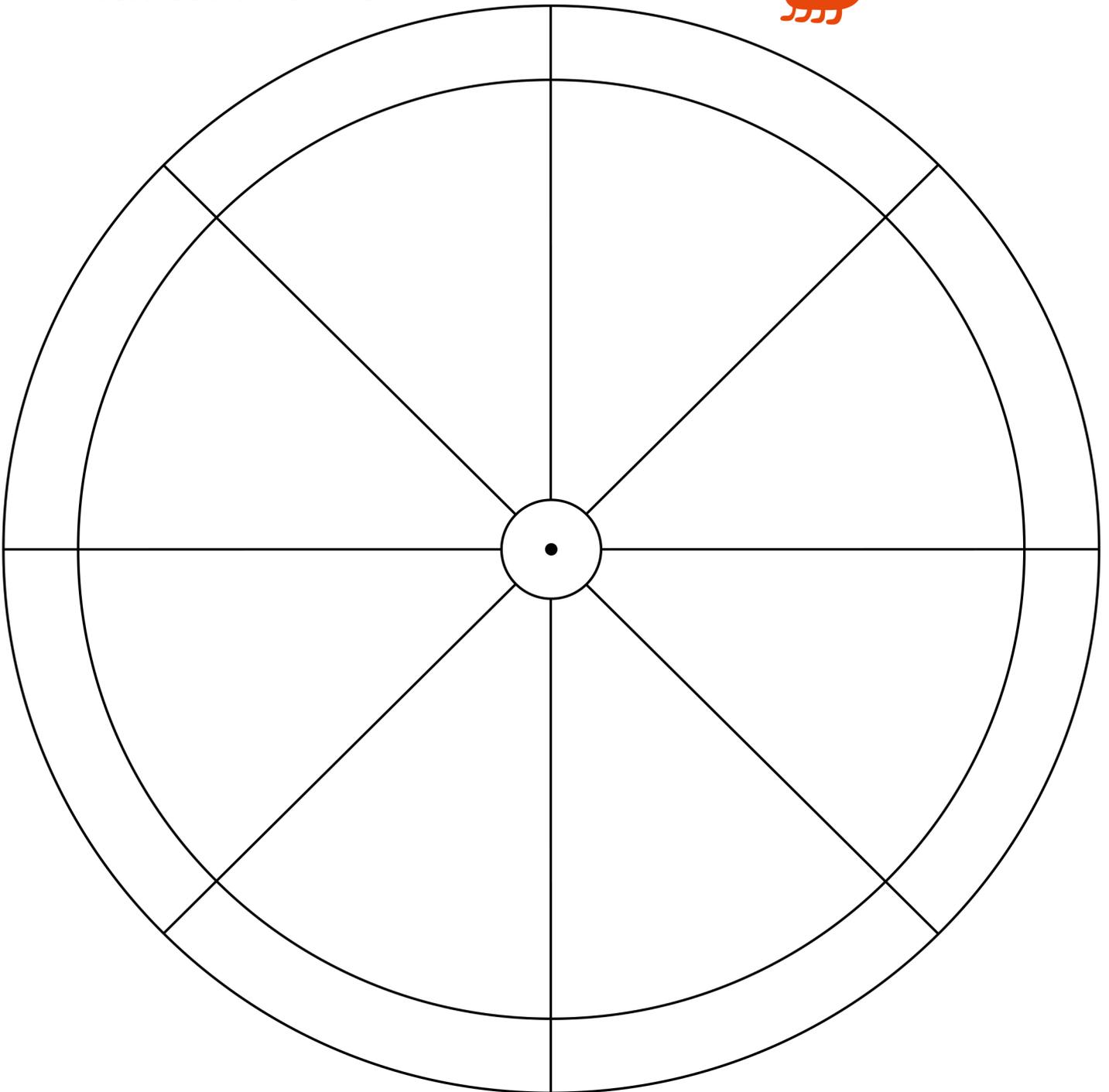
5. KLEBE DAS BLATT AUF EIN STÜCK PAPPE. SCHNEIDE DANN DIE UHR UND DEN ZEIGER AUS UND BEFESTIGE DEN ZEIGER MIT DER KLAMMER IN DER MITTE DER SCHEIBE.

HURRA, FERTIG! WIE FÜHLT SICH DAS AN?

Du brauchst:

- Pappe
- Klebstoff
- Buntstifte
- Schere
- 1 Musterbeutelklammer

Wie malt
man denn
Ratlosigkeit?



Liste mit Gefühlen zur Inspiration:

fröhlich, aufgeregt, traurig, wütend, ratlos,
ausgelassen, bedrückt, enttäuscht, hilflos,
nervös, mürrisch, friedlich, dankbar, verwirrt,...
...vielleicht fallen dir noch mehr ein?

